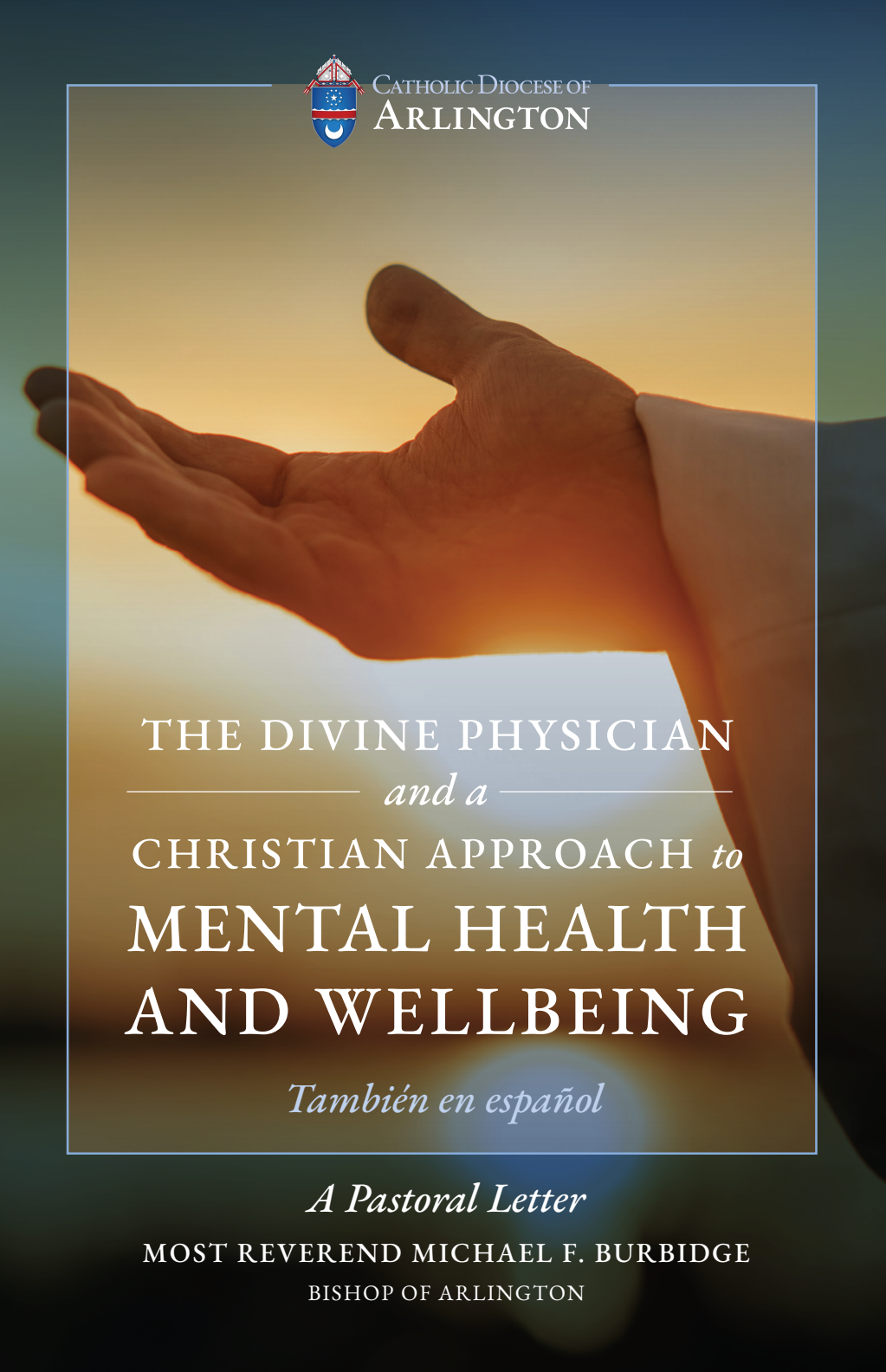
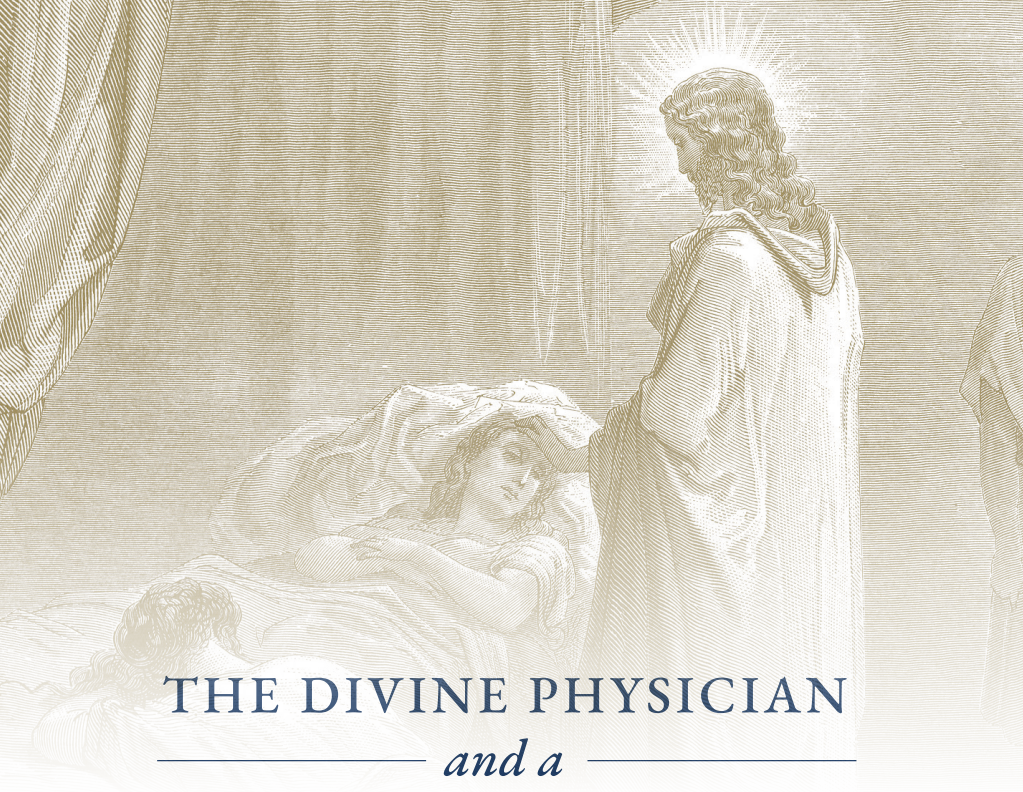

Catholic Diocese of
Arlington
THE DIVINE PHYSICIAN
and a
CHRISTIAN APPROACH to
MENTAL HEALTH
AND WELLBEING
También en español
A Pastoral Letter
MOST REVEREND MICHAEL F. BURBIDGE
BISHOP OF ARLINGTON



THE DIVINE PHYSICIAN *and a* CHRISTIAN APPROACH *to* MENTAL HEALTH AND WELLBEING

A Pastoral Letter

MOST REVEREND MICHAEL F. BURBIDGE
BISHOP OF ARLINGTON

JANUARY 2026

CATHOLIC DIOCESE OF ARLINGTON

Copyright © 2026 Catholic Diocese of Arlington.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the copyright owner, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law.

Scripture texts in this work are taken from *New American Bible*, revised edition © 2010, 1991, 1986, 1970 Confraternity of Christian Doctrine, Washington, D.C. and are used by permission of the copyright owner. All Rights Reserved. No part of the *New American Bible* may be reproduced in any form without permission in writing from the copyright owner.

Graphic design by Katherine Ahmann of Design Q Studio, LLC: designqstudio.com

Visit Amazon.com to obtain paperback copies of this work or visit the Diocese of Arlington at arlingtondiocese.org for digital copies.

arlingtondiocese.org

The Divine Physician and a Christian Approach to Mental Health and Wellbeing: A Pastoral Letter
ISBN: 979-8-9945547-0-8

"May the God of peace himself sanctify you wholly; and may your spirit and soul and body be kept sound and blameless at the coming of our Lord Jesus Christ."

1 Thes 5:23

Introduction

To be Christian is to celebrate the coming into our midst of the Son of God, Jesus Christ. The mystery of the incarnation, of God's personal entrance into history, and the good news of Christ's revelation which we call the Gospel, changed everything. We have simply never been the same, for ever since our Lord's life, death, and resurrection and the beginning of the Church's mission, we have lived with an earnest hope for authentic and everlasting happiness.

Even before the advent of Christ, and before our definitive knowledge of God's goodness and the possibility of heavenly peace, humanity knew that all was not well. We knew that we needed a Savior. Aristotle observed that every human person "pursues the good, or apparent good" in his or her actions. We all strive for goodness, or what we think will bring us happiness, but we also tend to confuse what is truly good with what only appears to be good. The very fact that we have trouble distinguishing objective goods from objective evils was a sign to the ancients of our brokenness. This helps explain why Aristotle also spoke of *hamartia*, literally meaning "to miss the mark,"[1] to describe the basic tendency of the human person to fall short of perfection. In fact, the Gospels, in the original Greek, speak of *hamartia*,[2] the modern word for which will be immediately recognizable: it is what we call sin, the rejection of God, the source of all good. The negative effects of our separation from him so obviously frustrate our natural desires for health, wellbeing, and lasting happiness. We see that even before Christ's incarnation, humanity recognized it was "sick" and required divine intervention if minds and hearts were ever to be set right.

All of us . . . experience the desire for God's grace, which acts like a divine medicine poured out as balm for our anxieties, hurts, and wounds.

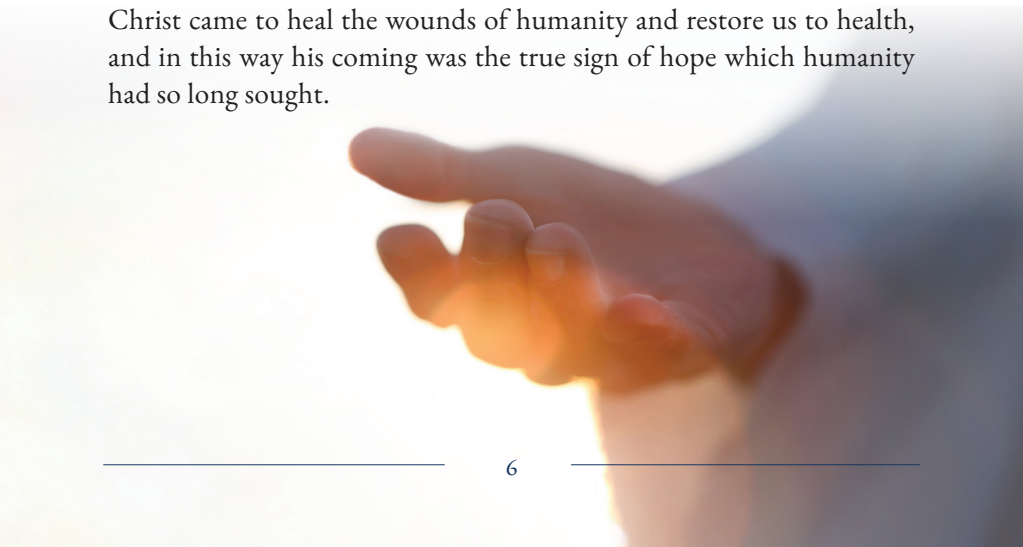
All of us experience the consequences of original sin. All of us

experience the tendency to miss the mark and the sickness of mind and heart that results from our fallen condition. And all of us, in one way or another, experience crises that affect our mental health and wellbeing, threatening our capacity to experience the happiness and peace which God wishes for us. Fortunately, all of us (whether we realize it or not) also experience the desire for God's grace, which acts like a divine medicine poured out as balm for our anxieties, hurts, and wounds.

As a priest and bishop, I have observed with increasing pastoral concern the emergence of a broad crisis concerning mental health that is negatively impacting Americans, and especially young people, in terms of their spiritual, mental, emotional, and physical wellbeing. The intent of this pastoral letter is therefore to offer encouragement and guidance, in light of the teachings of Christ and the Gospel, to all who wish to confront and overcome the modern world's challenges to mental health and wellbeing. In this pastoral letter, I offer my reflections on the proper place of counseling in the Catholic life—when and in what manner we should make use of it in our pursuit of that authentic happiness that is holiness.

Our Savior, the Divine Physician

The early Church recognized our Lord through his actions and words as the Divine Physician, the healer and Savior for all persons. Jesus Christ came to heal the wounds of humanity and restore us to health, and in this way his coming was the true sign of hope which humanity had so long sought.



In sacred Scripture, Christ observes, "Those who are well do not need a physician, but the sick do" (Mt 9:12). Throughout the Gospels, we see our Lord acting as a healer, revealing his authority over ailments affecting mind, body, and soul. He heals paralytics, cures the blind and deaf, restores health to lepers and the possessed, and even raises the dead. This explains why the Church describes our Lord as "physician of our souls and bodies" (*CCC* 1421) and why the sacramental life of the Church continues to bring healing through the sacraments of reconciliation and anointing of the sick in Christ's name. Although physical healings are naturally sought by any who are sick, the Church follows our Lord in emphasizing the primacy of spiritual healing, the importance of faith in God, and fidelity to his commands as the key for everlasting salvation.

The Church follows our Lord in emphasizing the primacy of spiritual healing, the importance of faith in God, and fidelity to his commands as the key for everlasting salvation.

The Gospels repeatedly show that faith is essential for our health and wellbeing in this life and the next. When Christ approaches two blind men who cry out to be healed, he first asks "Do you believe that I can do this?" When they affirm their belief, their eyes are opened (Mt 9:27–29). When a contrite woman anoints the feet of Jesus, he declares: "Your faith has saved you; go in peace" (Lk 7:50). When our Lord cures lepers, and one returns in thanksgiving, he likewise assures him: "Your faith has saved you" (Lk 17:19). Perhaps most famously, when a woman who had been sick for 12 years desperately reaches out amidst a crowd and merely touches Christ's garment with faith, our Lord stops and addresses her personally: "Daughter, your faith has saved you. Go in peace and be cured of your affliction" (Mk 5:34).

In each instance, the Gospels encourage us to notice not so much the miraculous cures our Lord grants, not simply the restoration of bodily, physical, mental, or social health and wellbeing, but on a profound level the fact that Christ affirms faith as the crucial factor—even in circumstances where such faithfulness seems in the eyes of the wider world to be desperate, foolish, or even absurd. Faith and trust in God are shown to be the keys to everlasting health and wellbeing for humanity, a fact which should encourage each of us as we confront and overcome a deepening crisis concerning our mental health and wellbeing in modern life. At the same time, we must be careful in recognizing that not all who ask for healing are healed, either in the way they want or in the timeframe for which they may hope.[3] As we grow in faith, may we grow in openness to God's will for our good—even, and perhaps especially, in ways that are challenging and uncertain from our limited perspectives.

The Modern World, Mental Health and Wellbeing, and the Pursuit of Happiness

Each one of us is affected personally by the growing mental health crisis unfolding in the modern world. The scale and scope of this crisis are staggering. According to the National Alliance on Mental Illness, one in five American adults experience mental health challenges each year.[4] For one in 20 American adults, such illnesses are serious and prevent them from working effectively or engaging in healthy relationships.[5] Today, more than 8.4 million Americans provide care to an adult struggling with emotional or mental health issues, and these caregivers spend an average of 32 hours per week providing care to their struggling loved ones.[6] Troublingly, mental health issues have become so common that depression is now the leading cause of disability worldwide.[7]

Despite the large number of people in our country suffering from poor mental health, fewer than half pursue and receive treatment. Even those actively seeking treatment often delay getting help, with most people



waiting more than a decade after difficulties begin before they start counseling.[8] Although the modern world promises autonomy, liberty, and the right of all to pursue a kind of happiness, increasingly it seems to produce depression and hopelessness. As people of faith, Christians have a particular responsibility to address the stigmas that prevent people from seeking help and to remove barriers that keep so many stuck in patterns of isolation and misery.

One of the chief concerns underlying the crisis of mental health issues in our world today is an increase among all persons, and especially young adults, suffering from loneliness. This was true prior to the appearance of COVID-19 and has only continued to worsen. Children and young adults in our country experience higher rates of loneliness and isolation than any prior generation, with the majority of members of Generation Z (born from 1997–2012) reporting that they felt lonely at least one or two times per month during their childhood.[9] No doubt this is due to many factors, including an overreliance on artificial and digital media as methods of connection to others, albeit ones that fundamentally lack the essential embodied qualities of genuine personal encounter. The social isolation that follows has detrimental results on physical and mental health, which in turn leads to higher risks of unsafe behavior such as substance abuse.[10] While the effect of this isolation is most pronounced among teens and young adults, none of us is immune. A recent survey of how Americans spend their time shows that over the last 20 years, we have

spent more time in isolation and less time connecting with our communities, friends, and even family members residing in the same home.[11] We all feel this disconnection in daily life, and because we are increasingly "alone together,"[12] we naturally risk depression and despair.

At times, we may even attempt to use our own wounds and brokenness as a way to connect with others. We may become tempted to allow our hurts to define us as we seek to identify ourselves. And although a desire to find commonality in shared experiences is natural, when we define ourselves by our illness or traumas, we can allow those sorrows to take on a life of their own. We may create situations where our personal identity becomes entangled with a diagnosis. We may label ourselves as temperamentally depressive or scrupulous and even come to identify with such labels as if they were unchangeable realities. Instead, we always should remember our true identity as a son or daughter of God, seeing ourselves as made in his image and likeness and having the privilege of bearing crosses that may mysteriously contribute to our sanctification and that of our wider world.

We always should remember our true identity as a son or daughter of God . . . having the privilege of bearing crosses that may mysteriously contribute to our sanctification and that of our wider world.

It is a simple fact that many of the challenges we experience today have their roots in the breakdown of the family, a breakdown accelerated over the past century by the progressive disintegration of sacramental marriage as a cultural and social norm. Children first discover their inherent dignity in the context of their family, and specifically through relationship with their father and mother. The Church upholds marriage as a sacramental reality not only for the sake of husband and wife, but also for the sake of children who have a right to their natural parents and the stability that flows from faithful marital love.

Today, tragically, 40 percent of American children are born outside the context of marriage.[13] This basic social instability, coupled with the equally destabilizing presence of divorce, means that 35 percent of teenagers today live without one of their biological parents in the home.[14] Consequently, America's culture of family instability often leads to emotional instability and a diminished confidence in relationships. The Church promotes the sanctity of marriage and the good of the family and its members, and for this reason encourages all mothers, fathers, and children, regardless of marital or family circumstances, to see themselves as agents for the healing and restoration of our nation and our culture.

When we lack connection with others, we often lack a sense of purpose. As human persons, we are naturally social and drawn to relationship with others. This is why isolation often leads many young people to feel a sense of drifting and meaninglessness. One recent report showed that 58 percent of young adults said that they experienced little or no purpose or meaning in their lives over the previous month.[15] Unsurprisingly, half of the young adults surveyed reported that their lack of clear purpose in their lives negatively affected their mental health.[16]

Hopelessness, in other words, has a direct impact on health. The terms "diseases of despair" and "deaths of despair" relate to those who—when faced with a sense that their personal, material, and social future is bleak—engage in substance abuse or other forms of sometimes fatal self-harm.[17] Despair has increased significantly over the past generation; it now accounts for the fifth leading cause of death in our nation.[18]

The promises of the modern world, including its assurance that we can or should be liberated from any personal bond or human connection not consciously and constantly chosen, turn out to be false. Fortunately, the distinctively American pursuit of happiness can rightly orient us if we understand this pursuit in the way America's founders did, as a virtuous happiness resulting from the health and wellbeing of body, mind, and

soul, with the nation and her people rightly oriented to God as the author of our lives. Our pursuit of happiness can quickly go astray whenever it becomes disconnected from the Christian understanding of happiness as a fruit of faith and virtue. When we break free from the falsehoods and trivialities of the modern world, we can recover the knowledge our founders had: happiness for the nation and for citizens alike depends, first and foremost, on our relationship with God.

Happiness for the nation and for citizens alike depends, first and foremost, on our relationship with God.

A Christian Understanding of Mental Health and Happiness

When we speak of a Christian understanding of happiness and of mental health and wellbeing, we are speaking about the genuine flourishing of the human person. The difference between Catholic and secular views of happiness and mental health is the difference between a "freedom for" versus a "freedom from" mentality. The secular world takes a "freedom from" approach—a freedom from anxieties, burdens, distress, and even their symptoms. Certainly, these sorts of freedoms are desirable and important, but they are not ends in themselves. A Christian approach to



mental health, wellbeing, and the pursuit of happiness purposefully addresses and reduces problems, often through counseling, but also goes deeper.[19] The Christian "freedom for" perspective encourages us to recognize freedom as a gift meant for our holistic flourishing. The Christian approach guides us to consider what God asks of us in our lives. When we do this, we may move beyond anxiety or distress and any attempt to manage ourselves, and embrace faith and trust in God who desires our good and calls us toward an eternal happiness that will only ever be experienced imperfectly and incompletely in this life (1 Cor 13:12). When we come to see by the light of God, we are given the grace to contemplate the everlasting happiness and transcendence of heaven. In this way, we may experience even in this life the abiding joy and peace that characterize Christian men and women in every generation.

The joy and peace of Christian happiness is truly distinct from secular notions, which are often fleeting responses to our daily circumstances.

The joy and peace of Christian happiness are truly distinct from secular notions, which are often fleeting responses to our daily circumstances. We may be happy when we hear our favorite song, when a friend tells a good joke, or when we enjoy a particular meal. This sort of happiness fades. The Christian, by God's grace, sees beyond changing circumstances and temporal experiences to deeper and more meaningful realities. In a recent address to missionary priests, Pope Leo XIV offered remarks that could just as easily apply to all the faithful. Truly all Christians are called to "radiate our personal experience of friendship with Christ, which shines through in our way of living, in our attitude, in our humanity, and in how we are capable of living out healthy relationships."[20] When we choose faith and trust in God, especially amid challenging and even overwhelming circumstances, we enjoy the joy and peace of the Christian recognition that, just as we are not the authors of our own lives, neither will we be the authors of our own lasting happiness.



How then do we pursue Christian happiness and mental health in a world full of sorrows? We must be willing to connect with others. We are made for community and find purpose when given the chance to cultivate authentic relationships with others and practice virtues like compassion. All things that are devotional and holy are also healthy for the human psyche, including the sacrament of reconciliation on a regular basis. Although we all experience the effects of original and personal sin, we should not imagine that everyone requires counseling. There are ordinary means of happiness and sanctification in everyday life, in the form of friendships, family relationships, and community building. Due to the structure of our society, we must be more intentional than ever about our daily priorities, especially including our prioritization of relationship with friends and family. Encouraging research shows that positive social connections are not only essential for mental health but also improve physical health and life expectancy.[21] For some, this is relatively easy to pursue while for others, whether due to anxiety, depression, or trauma, the notion of pursuing fulfilling relationships and engaging in positive connections may appear overwhelming. In such cases, it is essential to seek professional counseling.

Christian Counseling Restores Us for Our Daily Pilgrimage

A mental health professional, anchored in truth and guided by faith, can help persons challenge negative and false ways of seeing the world, process and heal from old wounds, and encourage the development of new and positive behaviors and habits. A good counselor will have a Christian understanding of the world and of the human person rather than a secular one: that persons are oriented to God, to authentic human relationships, and to the practice of the virtues which help us to glimpse heaven even now.

Counseling involves sharing our mind and heart with another in the hope of being restored to health and wellbeing in body, mind, and soul. This is why it is so important that a counselor acknowledges key truths such as the God-given sacredness of human life, the sanctity of sacramental marriage, and the centrality of the family. A counselor with a Christian theological anthropology—that is, the understanding of our origin and ultimate destiny in God—is better equipped to help us overcome the obstacles that prevent us from being fully able to follow God's call in our lives.

Counseling, rightly anchored in a Christian theological anthropology, restores and equips us for our daily pilgrimage. As we journey through this life to heaven, we benefit by realizing that the purpose of counseling is neither to eliminate all hardships nor to establish a perpetual dependency on therapy![22] Counseling should help us accept and embrace challenges in our lives with the confidence that comes from a preeminent relationship with God and the healing offered through relationship with his Son, the Divine Physician. Such counseling can assist in our healing and recovery and help us to regain our freedom of action in our daily lives.

As Catholics, we understand that suffering, whether physical or mental, is an invitation to draw near to Christ at the foot of the cross. We can find

purpose and meaning in suffering if we first recognize that everyone suffers to different degrees and that peace is possible when suffering is offered to God with confidence and earnest prayer. The Christian can learn to accept and even embrace suffering, moving beyond purely personal concerns and focusing on the good of others. In turn, these personal connections strengthen us in courage and compassion for others and prompt us to transcend our circumstances.

As Catholics, we understand that suffering, whether physical or mental, is an invitation to draw near to Christ at the foot of the cross.



The Catholic understanding of human flourishing concerns what the Church has come to call the integral development of the whole person, in mind and body, ordered to the greatest possible happiness in this life and eternal communion with God in the beatific vision. As Saint Pope Paul VI observed, the Church is truly an expert in humanity[23] and knows that human flourishing cannot be merely reduced to an attempt to minimize negative experiences or maximize positive ones. In his encyclical *Spe Salvi*, Pope Benedict XVI speaks to the importance of recognizing that to be human means to embrace both the good and the bad and through these experiences, ever more confidently turn to Christ:

> It is when we attempt to avoid suffering by withdrawing from anything that might involve hurt, when we try to spare ourselves the effort and pain of pursuing truth, love, and goodness, that we drift into a life of emptiness, in which there may be almost no pain, but the dark sensation of meaninglessness and abandonment is all the greater. It is not by sidestepping or fleeing from suffering that we are healed, but rather by our capacity for accepting it, maturing through it and finding meaning through union with Christ, who suffered with infinite love.[24]

Suffering, however, should not be confused with despair. If suffering is a hardship that allows us to see beyond ourselves, moving closer toward Christ and others, despair on the other hand lacks that other-focused quality. Despair is a pain that isolates us from others, keeps us focused on our own struggles, and blinds us to any larger meaning and purpose. Although suffering may be redemptive for the Christian, despair has no positive purpose. God may allow suffering in our lives, but he forbids despair. Any person experiencing recurrent or unrelenting despair should seek assistance and support.

Although suffering may be redemptive for the Christian, despair has no positive purpose.

All of us are pilgrims, journeying with the hope of eternal happiness with God in heaven and with Christ, the Divine Physician, as our healer and hope on earth. Our paths will be difficult at times. Christ tells us, "Whoever wishes to come after me must deny himself, take up his cross, and follow me" (Mt 16:24). We can be confident that Christ, our friend, is truly wonder-counselor and Prince of Peace (Is 9:5). We are called to embrace whatever he permits us to bear, knowing that by humbly and resolutely carrying our burdens and with the help of his grace, we may grow in the virtues of courage and steadfastness as well as faith, hope, and love. By God's grace, we can strive in this world after the everlasting happiness which he promises to those who love him!

By God's grace, we can strive in this world after the everlasting happiness which he promises to those who love him!

Our Hope for Everlasting Happiness

May we prayerfully reflect together on the importance of faith and "placing our trust in Christ's promises and relying not on our own strength, but on the help of the grace of the Holy Spirit" (CCC 1817). We must rely on our faith in times of hardship.

We also must be willing to act for the good of those who need help. In response to growing needs, the Catholic Diocese of Arlington has established a Mental Health Council. The purpose of this council is to assist in providing guidance and resources to support those experiencing significant mental health challenges as well as their loved ones. We are also committed to providing training opportunities for mental health counselors so that they are better able to provide life-transforming services grounded in a Catholic anthropology that emphasizes the sacredness of all human life and the dignity of every person. It is my sincere hope that these efforts will be a beacon to those crying out for help in the dark, so that they are

able to find the assistance they need and come to experience Christian happiness and full flourishing now and forever.

Finally, in our daily lives, may we reflect without ceasing on God's promise that, "You are mine" (Is 43:1). May we pray with humility and trust, seeking whenever necessary the assistance of professional experts who are Christ's instruments for our healing. May we actively engage with the sacramental life of the Church and support one another in our parish communities. And may we find consolation and peace in the frequent reception of the Eucharist and the adoration of the one who promises to save us, forever and always.

Michael F. Burbidge

Bishop Michael F. Burbidge



Heavenly Father,
healer of those who are sick,
hear our prayers for our brothers and sisters
who are afflicted in mind and body.

In your mercy and love
restore them to health
and grant them strength and consolation in your Son
and through the comforting presence
of the Holy Spirit, the Consoler.

Through our Lord Jesus Christ, your Son,
who lives and reigns with you,
in the unity of the Holy Spirit,
God for ever and ever. Amen.

RESOURCES

- **CatholicTherapists.com:** A national directory of mental health professionals screened for faithful adherence to the Magisterium of the Church. catholictherapists.com
- **Catholic Psychotherapy Association:** A professional organization created to support mental health practitioners by promoting the development of psychological theory and mental health practice which encompasses a full understanding of the human person, family, and society in fidelity to the Magisterium of the Catholic Church. catholicpsychotherapy.org
- **Divine Mercy University:** An international center for the scientific study of psychology with a Catholic understanding. divinemercy.edu
- **National Catholic Mental Health Campaign:** A year-round initiative of the United States Conference of Catholic Bishops (USCCB) to encourage all people of good will to respond to the ongoing mental health crisis across the United States. usccb.org/mental-health

ENDNOTES

[1] The Greek verb ἁμαρτάνω (hamartanō, "to miss the mark"), was originally an archery term for failing to hit the target.

[2] The Greek "hamartia" is the primary term for sin and appears throughout the New Testament. When John the Baptist lays eyes on Jesus, for instance, sacred Scripture records his declaration: "Behold, the Lamb of God, who takes away the sins (ἁμαρτίαν) of the world!"

[3] 2 Pet. 3:8 (New Revised Standard Version; "But do not ignore this one fact, beloved, that with the Lord one day is like a thousand years and a thousand years like one day.").

[4] National Alliance on Mental Illness, "Mental Health by the Numbers," https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-by-the-numbers/. Accessed September 25, 2025.

[5] Ibid.

[6] Ibid.

[7] Ibid.

[8] Ibid.

[9] Institute for Family Studies, "Growing Up Lonely: Generation Z," https://ifstudies.org/blog/growing-up-lonely-generation-z. Accessed September 29, 2025.

[10] Ballard Brief, Brigham Young University, "Isolation among Generation Z in the United States," https://ballardbrief.byu.edu/issue-briefs/isolation-among-generation-z-in-the-united-states. Accessed September 29, 2025.

[11] V. D. Kannan and P. J. Veazie, "US Trends in Social Isolation, Social Engagement, and Companionship – Nationally and by Age, Sex, Race/Ethnicity, Family Income, and Work Hours, 2003–2020," *SSM - Population Health* 21 (2022): 101331.

[12] Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (New York: Basic Books, 2011).

[13] Institute for Family Studies, "Family Breakdown and America's Welfare System," https://ifstudies.org/blog/family-breakdown-and-americas-welfare-system. Accessed September 29, 2025.

[14] Ibid.

[15] Making Caring Common Project, Harvard Graduate School of Education, "Gen Z: Meaning & Purpose," https://mcc.gse.harvard.edu/whats-new/gen-z-meaning-purpose. Accessed September 29, 2025.

[16] Ibid.

[17] Florida Atlantic University, "Deaths of Despair Study," https://www.fau.edu/newsdesk/articles/deaths-of-despair-study.php. Accessed September 29, 2025.

[18] Maria Carmenza Mejia, Charles H. Hennekens, Robert S. Levine, and Panagiota Kitsantas, "Deaths of Despair: A Major and Increasing Contributor to United States Deaths," *Advances in Preventive Medicine and Health Care* 7 (November 6, 2024): 1062, https://doi.org/10.29011/2688-996X.001062.

[19] United States Conference of Catholic Bishops (USCCB), "Healing and Hope: A Catholic Response to Mental Health," YouTube video, December 5, 2025, https://www.youtube.com/watch?v=mS1C-v9lrXs.

[20] Leo XIV, Address to Two Groups of Priests: To Participants in the Course for Formators in Seminaries and to Participants in the General Chapter of the Xaverian Brothers, speech, Clementine Hall, Vatican City, July 25, 2025, https://www.vatican.va/content/leo-xiv/en/speeches/2025/july/documents/20250725-sacerdoti.html.

[21] J. Holt-Lunstad, *World Psychiatry* 23, no. 3 (September 16, 2024): 312–332.

[22] Abigail Shrier, *Bad Therapy: Why the Kids Aren't Growing Up* (New York: Sentinel, 2024).

[23] Paul VI, "Address of the Holy Father Paul VI to the United Nations Organization," speech, United Nations, New York, October 4, 1965, The Holy See, https://www.vatican.va/content/paul-vi/en/speeches/1965/documents/hf_p-vi_spe_19651004_united-nations.html.

[24] Benedict XVI, Encyclical Letter *Spe Salvi*, November 30, 2007, 37.

His Excellency Most Reverend Michael F. Burbidge



The Most Reverend Michael F. Burbidge is a native of Philadelphia, Pennsylvania. He attended St. Charles Borromeo Seminary and was ordained a priest of the Archdiocese of Philadelphia in 1984.

Bishop Burbidge holds a bachelor's degree in philosophy and a master's degree in theology from St. Charles Borromeo Seminary, a master's in education administration from Villanova University, and a doctorate in education from Immaculata College.

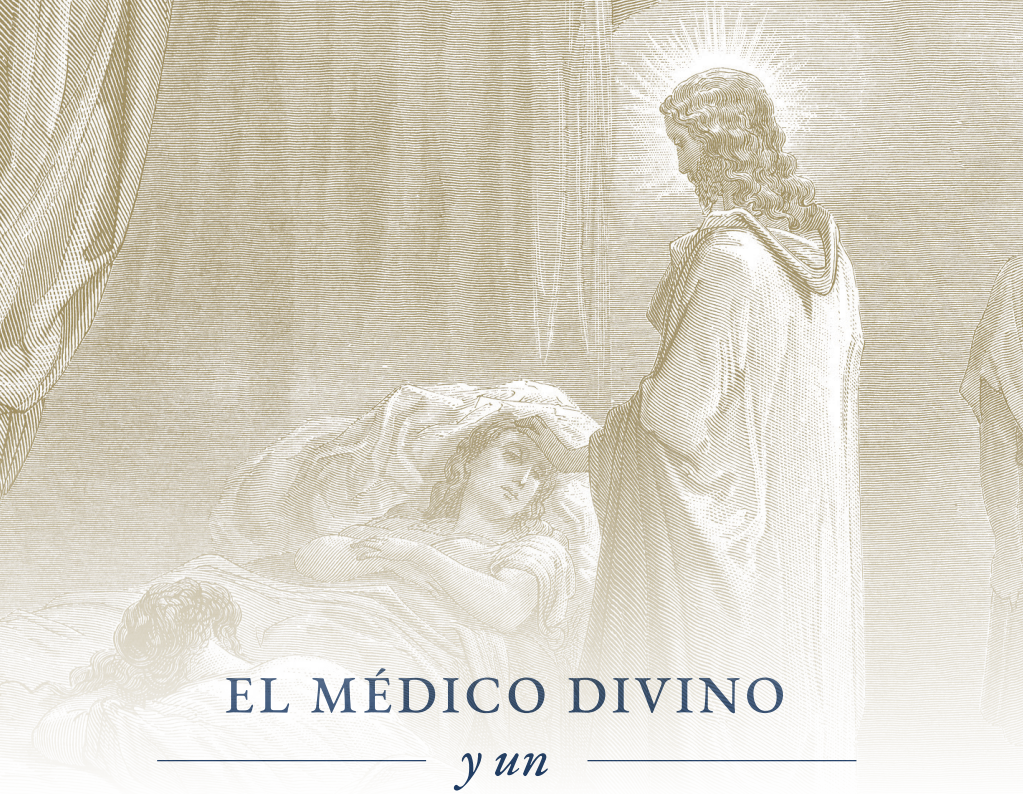
In addition to parish and school priestly assignments, he served as administrative secretary to the Archbishop of Philadelphia from 1992-1999. In 1998, he was named Honorary Prelate to His Holiness Pope John Paul II with the title of Monsignor. In 1999, then Monsignor Burbidge was appointed rector of St. Charles Borromeo Seminary. In 2002, he was ordained an auxiliary bishop of Philadelphia.

On June 8, 2006, Pope Benedict XVI named Bishop Burbidge the fifth bishop of the Catholic Diocese of Raleigh. On October 4, 2016, he was announced by Pope Francis as the fourth bishop of the Catholic Diocese of Arlington and was installed on December 6, 2016, at the Cathedral of Saint Thomas More.

Bishop Burbidge is a member of several Boards of Trustees, including The Catholic University of America, Mount St. Mary's Seminary, the Basilica of the National Shrine of the Immaculate Conception, Catholic International University, and the Commissariat of the Holy Land.

Bishop Burbidge has held a number of leadership positions at the United States Conference of Catholic Bishops and previously served as Chairman of the USCCB Committee on Clergy, Consecrated Life and Vocations, the Committee for Communications, and the Committee on Pro-Life Activities.

In recent years, Bishop Burbidge has published pastoral letters titled, "In Tongues All Can Hear: Communicating the Hope of Christ in Times of Trial" and "The Christian Family, In Vitro Fertilization, and Heroic Witness to True Love."



EL MÉDICO DIVINO
y un
ENFOQUE CRISTIANO *de la*
SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR

Una Carta Pastoral

MONSEÑOR MICHAEL F. BURBIDGE
OBISPO DE ARLINGTON

ENERO DE 2026

CATHOLIC DIOCESE OF ARLINGTON

«Que el Dios de la paz los santifique plenamente, para que ustedes se conserven irreprochables en todo su ser – espíritu, alma y cuerpo – hasta la Venida de nuestro Señor Jesucristo».

1 Tesalonicenses 5:23

Introducción

Ser cristiano es celebrar la llegada del Hijo de Dios, Jesucristo, entre nosotros. El misterio de la encarnación, la entrada personal de Dios en la historia y la buena nueva de la revelación de Cristo, que llamamos Evangelio, lo cambiaron todo. Simplemente, nunca hemos vuelto a ser los mismos, pues desde la vida, muerte y resurrección de nuestro Señor y el comienzo de la misión de la Iglesia, hemos vivido con una sincera esperanza de una felicidad auténtica y eterna.

Incluso antes de la llegada de Cristo y de nuestro conocimiento definitivo de la bondad de Dios y de la posibilidad de la paz celestial, la humanidad sabía que no todo estaba bien. Sabían que necesitaban un Salvador. Aristóteles observó que todo ser humano «persigue el bien o el bien aparente» en sus acciones. Todos luchamos por el bien o por lo que creemos que nos traerá la felicidad, pero también tendemos a confundir lo que es verdaderamente bueno con lo que solo parece serlo. El mero hecho de que nos cueste distinguir los bienes objetivos de los males objetivos era, para los antiguos, un signo de nuestra fragilidad. Esto ayuda a explicar por qué Aristóteles también hablaba de *hamartia*, que literalmente significa «errar el blanco»,[1] para describir la tendencia básica del ser humano a no alcanzar la perfección. De hecho, los Evangelios, en el griego original, hablan de *hamartia*,[2] cuya palabra moderna se reconoce inmediatamente: es lo que llamamos pecado, el rechazo de Dios, la fuente de todo bien. Los efectos negativos de nuestra separación de Él frustran de manera tan evidente nuestros deseos naturales de salud, bienestar y felicidad duradera. Vemos que, incluso antes de la encarnación de Cristo, la humanidad reconocía que estaba «enferma» y que necesitaba la intervención divina para que sus mentes y corazones se enderezaran.

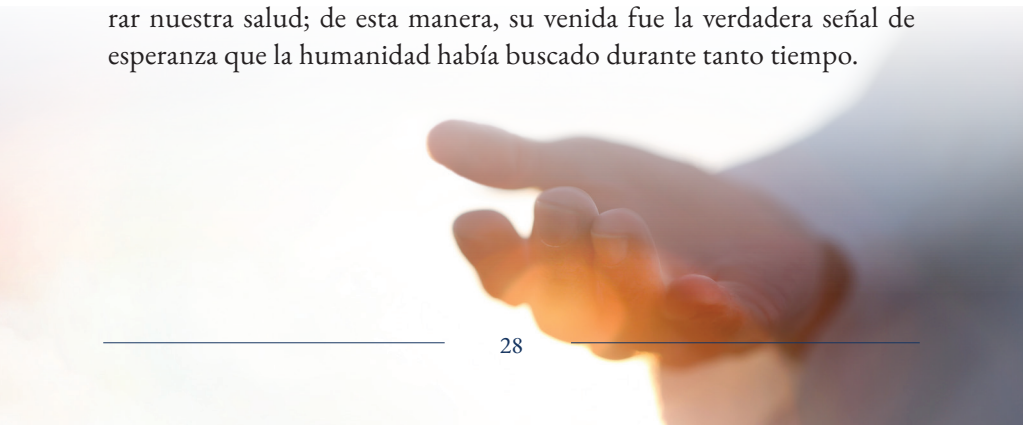
Todos nosotros . . . experimentamos el deseo de la gracia de Dios, que actúa como una medicina divina derramada como bálsamo para sus ansiedades, dolores y heridas.

Todos experimentamos las consecuencias del pecado original. Todos experimentamos la tendencia a fallar y la enfermedad de la mente y el corazón que resulta de nuestra condición caída. Y todos, de una u otra forma, experimentamos crisis que afectan nuestra salud mental y nuestro bienestar, amenazando nuestra capacidad de experimentar la felicidad y la paz que Dios desea para nosotros. Afortunadamente, todos nosotros (nos demos cuenta o no) también experimentamos el deseo de la gracia de Dios, que actúa como una medicina divina derramada como bálsamo para nuestras ansiedades, dolores y heridas.

Como sacerdote y obispo, he observado con creciente preocupación pastoral la aparición de una amplia crisis relacionada con la salud mental que está afectando negativamente a los estadounidenses, especialmente a los jóvenes, en términos de su bienestar espiritual, mental, emocional y físico. Por lo tanto, la intención de esta carta pastoral es ofrecer ánimo y orientación, a la luz de las enseñanzas de Cristo y del Evangelio, a todos aquellos que desean afrontar y superar los retos que el mundo moderno plantea para la salud mental y el bienestar. En esta carta pastoral, ofrezco mis reflexiones sobre el lugar que ocupa el asesoramiento en la vida católica: cuándo y de qué manera debemos recurrir a él en nuestra búsqueda de esa auténtica felicidad que es la santidad.

Nuestro Salvador, el Médico Divino

La Iglesia primitiva reconoció a nuestro Señor, a través de sus acciones y palabras, como el Médico Divino, el sanador y el Salvador de todas las personas. Jesucristo vino a sanar las heridas de la humanidad y a restaurar nuestra salud; de esta manera, su venida fue la verdadera señal de esperanza que la humanidad había buscado durante tanto tiempo.



En las Sagradas Escrituras, Cristo observa: «Los que están sanos no necesitan médico, sino los enfermos» (Mateo 9:12). A lo largo de los Evangelios, vemos a nuestro Señor actuando como sanador, revelando su autoridad sobre las dolencias que afectan a la mente, el cuerpo y el alma. Cura a los paralíticos, a los ciegos y sordos, devuelve la salud a los leprosos y a los poseídos, e incluso resucita a los muertos. Esto explica por qué la Iglesia describe a nuestro Señor como «médico de sus almas y cuerpos» (CIC 1421) y por qué la vida sacramental de la Iglesia sigue brindando curación a través de los sacramentos de la reconciliación y la unción de los enfermos en nombre de Cristo. Aunque las curaciones físicas son naturalmente buscadas por cualquier persona enferma, la Iglesia sigue a nuestro Señor al enfatizar la primacía de la curación espiritual, la importancia de la fe en Dios y la fidelidad a sus mandamientos como clave para la salvación eterna.

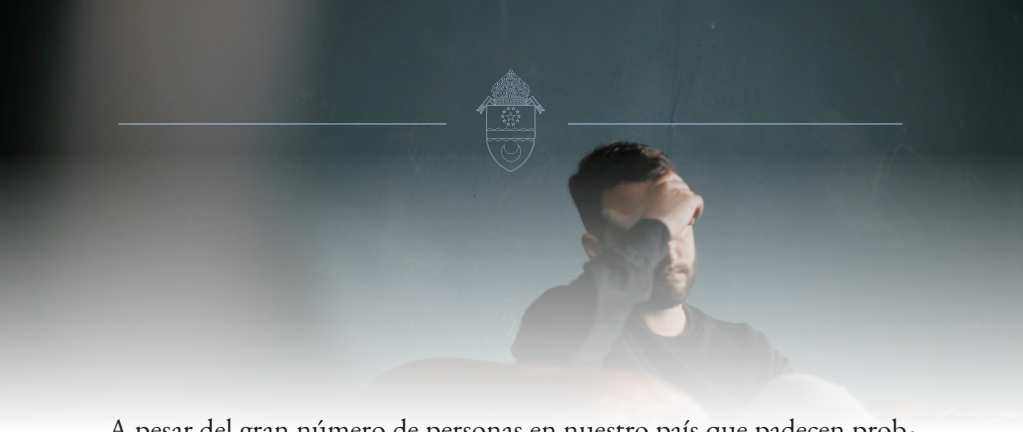
La Iglesia sigue a nuestro Señor al enfatizar la primacía de la curación espiritual, la importancia de la fe en Dios y la fidelidad a sus mandamientos como clave para la salvación eterna.

Los Evangelios muestran repetidamente que la fe es esencial para nuestra salud y bienestar en esta vida y en la próxima. Cuando Cristo se acerca a dos ciegos que claman por ser sanados, primero les pregunta: «¿Creen que puedo hacer esto?». Cuando ellos afirman su fe, sus ojos se abren (Mateo 9, 27-29). Cuando una mujer contrita unge los pies de Jesús, él declara: «Tu fe te ha salvado; vete en paz» (Lucas 7:50). Cuando nuestro Señor cura a los leprosos y uno de ellos regresa para darle las gracias, él le asegura igualmente: «Tu fe te ha salvado» (Lucas 17:19). Quizás el caso más famoso sea el de una mujer que llevaba doce años enferma y que, desesperada, se abre paso entre la multitud y, con fe, se limita a tocar el manto de Cristo. Nuestro Señor se detiene y se dirige personalmente a ella: «Hija, tu fe te ha salvado. Vete en paz y queda curada de tu aflicción» (Marcos 5:34).

En cada caso, los Evangelios nos animan a fijarnos no tanto en las curaciones milagrosas que nuestro Señor concede, ni simplemente en la restauración de la salud y el bienestar corporal, físico, mental o social, sino, a un nivel más profundo, en el hecho de que Cristo afirma que la fe es el factor crucial, incluso en circunstancias en las que tal fidelidad parece, a los ojos del mundo en general, desesperada, insensata o incluso absurda. La fe y la confianza en Dios se muestran como las claves de la salud y el bienestar eternos de la humanidad, un hecho que debería animarnos a cada uno de nosotros al enfrentarse y superar una crisis cada vez más profunda relacionada con nuestra salud mental y nuestro bienestar en la vida moderna. Al mismo tiempo, debemos tener cuidado al reconocer que no todos los que piden la curación son sanados, ni de la manera que desean ni en el plazo que esperan.[3] A medida que crecemos en la fe, que crezcamos en la apertura a la voluntad de Dios para nuestro bien, incluso, y quizás especialmente, en formas que son desafiantes e inciertas desde nuestras perspectivas limitadas.

El mundo moderno, la salud mental y el bienestar, y la búsqueda de la felicidadt

Cada uno de nosotros se ve afectado personalmente por la creciente crisis de salud mental que se está desarrollando en el mundo moderno. La magnitud y el alcance de esta crisis son asombrosos. Según la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales, uno de cada cinco adultos estadounidenses experimenta problemas de salud mental cada año.[4] Para uno de cada veinte adultos estadounidenses, estas enfermedades son graves y les impiden trabajar de forma eficaz o mantener relaciones saludables.[5] En la actualidad, más de 8,4 millones de estadounidenses cuidan a un adulto que lucha contra problemas emocionales o de salud mental, y estos cuidadores dedican una media de 32 horas a la semana a atender a sus seres queridos.[6] Es preocupante que los problemas de salud mental se hayan vuelto tan comunes que la depresión sea ahora la principal causa de discapacidad en todo el mundo.[7]



A pesar del gran número de personas en nuestro país que padecen problemas de salud mental, menos de la mitad buscan y reciben tratamiento. Incluso aquellos que buscan tratamiento activamente suelen retrasar la búsqueda de ayuda, y la mayoría de las personas esperan más de una década desde que comienzan las dificultades antes de iniciar la terapia.[8] Aunque el mundo moderno promete autonomía, libertad y el derecho de todos a buscar una forma de felicidad, cada vez más parece generar depresión y desesperanza. Como personas de fe, los cristianos tienen la responsabilidad particular de abordar los estigmas que impiden a las personas buscar ayuda y eliminar las barreras que mantienen a tantas personas atrapadas en patrones de aislamiento y miseria.

Una de las principales preocupaciones que subyacen a la crisis de salud mental en nuestro mundo actual es el aumento de todas las personas, y especialmente de los adultos jóvenes, que sufren de soledad. Esto ya era así antes de la aparición de la COVID-19 y no ha hecho más que empeorar. Los niños y los adultos jóvenes de nuestro país experimentan índices de soledad y aislamiento más altos que cualquier generación anterior, y la mayoría de los miembros de la Generación Z (nacidos entre 1997 y 2012) afirman que se sintieron solos al menos una o dos veces al mes durante su infancia.[9] Sin duda, esto se debe a muchos factores, entre ellos la dependencia excesiva de los medios artificiales y digitales como métodos de conexión con los demás, aunque estos carecen fundamentalmente de las cualidades esenciales que caracterizan a los encuentros personales auténticos. El aislamiento social que esto conlleva tiene efectos perjudiciales para la salud física y mental, lo que, a su vez, aumenta el riesgo de comportamientos peligrosos, como el abuso de sustancias.[10] Aunque el efecto de este aislamiento es más pronunciado entre los adolescentes y los adultos

jóvenes, ninguno de nosotros es inmune a él. Una encuesta reciente sobre cómo pasan el tiempo los estadounidenses muestra que, en los últimos 20 años, hemos pasado más tiempo aislados y menos tiempo conectando con nuestras comunidades, amigos e incluso con los miembros de nuestra familia que residen en el mismo hogar.[11] Todos sentimos esta desconexión en la vida cotidiana y, como cada vez estamos más «solos juntos»,[12] corremos naturalmente el riesgo de caer en la depresión y la desesperación.

A veces, incluso podemos intentar utilizar nuestras propias heridas y quebrantamientos como una forma de conectar con los demás. Podemos sentir la tentación de permitir que sus heridas les definan mientras buscan identificarse a sí mismos. Y aunque el deseo de encontrar puntos en común en experiencias compartidas es natural, cuando se definen a sí mismos por su enfermedad o sus traumas, pueden permitir que esas penas cobren vida propia. Podemos crear situaciones en las que su identidad personal se vea involucrada en un diagnóstico. Podemos etiquetarnos a nosotros mismos como temperamentalmente depresivos o escrupulosos e incluso llegar a identificarnos con esas etiquetas como si fueran realidades inmutables. En cambio, siempre debemos recordar nuestra verdadera identidad como hijos e hijas de Dios, viéndonos a sí mismos como hechos a su imagen y semejanza y teniendo el privilegio de llevar cruces que pueden contribuir misteriosamente a nuestra santificación y a la de nuestro mundo en general.

Siempre debemos recordar nuestra verdadera identidad como hijos e hijas de Dios . . . teniendo el privilegio de llevar cruces que pueden contribuir misteriosamente a nuestra santificación y a la de nuestro mundo en general.

Es un hecho simple que muchos de los desafíos que experimentamos hoy en día tienen sus raíces en la ruptura de la familia, una ruptura acelerada durante el último siglo por la progresiva desintegración del matrimonio sacramental como norma cultural y social. Los niños descubren por primera vez su dignidad inherente en el contexto de su familia y concretamente

a través de la relación con su padre y su madre. La Iglesia defiende el matrimonio como una realidad sacramental no solo por el bien del marido y la mujer, sino también por el bien de los hijos, que tienen derecho a sus padres naturales y a la estabilidad que se deriva del amor conyugal fiel.

Hoy en día, trágicamente, el 40 % de los niños estadounidenses nacen fuera del contexto del matrimonio.[13] Esta inestabilidad social básica, junto con la presencia igualmente desestabilizadora del divorcio, significa que el 35 % de los adolescentes de hoy en día viven sin uno de sus padres biológicos en el hogar.14 En consecuencia, la cultura de inestabilidad familiar de Estados Unidos a menudo conduce a la inestabilidad emocional y a una disminución de la confianza en las relaciones. La Iglesia promueve la santidad del matrimonio y el bien de la familia y sus miembros, y por esta razón anima a todas las madres, padres e hijos, independientemente de sus circunstancias matrimoniales o familiares, a que se vean a sí mismos como agentes de la sanación y la restauración de nuestra nación y nuestra cultura.

Cuando carecemos de conexión con los demás, a menudo carecemos de un sentido de propósito. Como seres humanos, somos naturalmente sociales y nos atraen las relaciones con los demás. Por eso, el aislamiento suele llevar a muchos jóvenes a sentir una sensación de desorientación y falta de sentido. Un informe reciente reveló que el 58 % de los adultos jóvenes afirmaban haber experimentado poco o ningún propósito o sentido en sus vidas durante el mes anterior.[15] Como era de esperar, la mitad de los adultos jóvenes encuestados afirmaron que la falta de un propósito claro en sus vidas afectaba negativamente a su salud mental.[16]

En otras palabras, la desesperanza tiene un impacto directo en la salud. Los términos «enfermedades de la desesperación» y «muertes de la desesperación» se refieren a aquellas personas que, al enfrentarse a la sensación de que su futuro personal, material y social es sombrío, caen en el abuso de sustancias u otras formas de autolesión que a veces pueden ser mortales.[17] La desesperación ha aumentado significativamente en la última generación; ahora es la quinta causa de muerte en nuestro país.[18]

Las promesas del mundo moderno, incluida su garantía de que podemos o debemos liberarnos de cualquier vínculo personal o conexión humana que no hayamos elegido consciente y constantemente, resultan ser falsas. Afortunadamente, la búsqueda de la felicidad, tan característica de Estados Unidos, puede orientarnos correctamente si entendemos esta búsqueda tal y como la entendían los fundadores de Estados Unidos, como una felicidad virtuosa que resulta de la salud y el bienestar del cuerpo, la mente y el alma, con la nación y su pueblo correctamente orientados hacia Dios como autor de nuestras vidas. Nuestra búsqueda de la felicidad puede desviarse rápidamente cuando se desconecta de la concepción cristiana de la felicidad como fruto de la fe y la virtud. Cuando nos liberamos de las falsedades y trivialidades del mundo moderno, podemos recuperar el conocimiento que tenían sus fundadores: la felicidad de la nación y de los ciudadanos depende, ante todo, de nuestra relación con Dios.

La felicidad de la nación y de los ciudadanos depende, ante todo, de nuestra relación con Dios.

Una concepción cristiana de la salud mental y la felicidad

Cuando hablamos de una comprensión cristiana de la felicidad, la salud mental y el bienestar, nos referimos al auténtico florecimiento de la persona humana. La diferencia entre la visión católica y la visión secular de la felicidad y la salud mental es la diferencia entre una mentalidad de «libre



para» y una mentalidad de «libre de». El mundo secular adopta un enfoque de «libre de»: libre de las ansiedades, de las cargas, de la angustia e incluso de sus síntomas. Sin duda, este tipo de libertades son deseables e importantes, pero no son un fin en sí mismas. El enfoque cristiano de la salud mental, el bienestar y la búsqueda de la felicidad aborda y reduce los problemas de forma deliberada, a menudo mediante el asesoramiento, pero también va más allá.[19] La perspectiva cristiana de la «libre para» nos anima a reconocer la libertad como un don destinado a nuestro florecimiento integral. El enfoque cristiano nos guía a considerar lo que Dios nos pide en nuestras vidas. Cuando lo hacemos, podemos superar la ansiedad o la angustia y cualquier intento de controlarnos a nosotros mismos, y abrazar la fe y la confianza en Dios, que desea nuestro bien y nos llama a una felicidad eterna que solo se experimentará de forma imperfecta e incompleta en esta vida (1 Corintios 13:12). Cuando llegamos a ver a la luz de Dios, se nos concede la gracia de contemplar la felicidad eterna y la trascendencia del cielo. De este modo, podemos experimentar incluso en esta vida la alegría y la paz duraderas que caracterizan a los hombres y mujeres cristianos de todas las generaciones.

La alegría y la paz de la felicidad cristiana son verdaderamente distintas de las nociones seculares, que a menudo son respuestas fugaces a nuestras circunstancias cotidianas.

La alegría y la paz de la felicidad cristiana son verdaderamente distintas de las nociones seculares, que a menudo son respuestas fugaces a nuestras circunstancias cotidianas. Podemos ser felices cuando escuchamos nuestra canción favorita, cuando un amigo cuenta un buen chiste o cuando disfrutamos de una comida en particular. Este tipo de felicidad se desvanece. El cristiano, por la gracia de Dios, ve más allá de las circunstancias cambiantes y de las experiencias temporales, y percibe realidades más profundas y significativas. En un discurso reciente dirigido a los sacerdotes misioneros, el Papa León XIV hizo unas observaciones que podrían aplicarse fácilmente a todos los fieles. En verdad,



todos los cristianos están llamados a «irradiar nuestra experiencia personal de amistad con Cristo, que se refleja en nuestra forma de vivir, en nuestra actitud, en nuestra humanidad y en nuestra capacidad de vivir relaciones sanas».[20] Cuando elegimos la fe y la confianza en Dios, especialmente en circunstancias difíciles e incluso abrumadoras, disfrutamos de la alegría y la paz del reconocimiento cristiano de que, al igual que no somos los autores de nuestras propias vidas, tampoco seremos los autores de su propia felicidad duradera.

Entonces, ¿cómo podemos alcanzar la felicidad cristiana y la salud mental en un mundo lleno de penas? Debemos estar dispuestos a conectar con los demás. Estamos hechos para vivir en comunidad y encontramos nuestro propósito cuando se nos da la oportunidad de cultivar relaciones auténticas con los demás y practicar virtudes como la compasión. Todo lo que es devocional y sagrado también es saludable para la psique humana, incluido el sacramento de la reconciliación de forma regular. Aunque todos experimentamos los efectos del pecado original y personal, no debemos pensar que todo el mundo necesita asesoramiento. Existen medios ordinarios de felicidad y santificación en la vida cotidiana, en forma de amistades, relaciones familiares y construcción de comunidad. Debido a la estructura de nuestra sociedad, debemos ser más intencionales que nunca con nuestras prioridades diarias, especialmente en lo de las relaciones con amigos y familiares. Investigaciones alentadoras muestran que las conexiones sociales

positivas no solo son esenciales para la salud mental, sino que también mejoran la salud física y la esperanza de vida.[21] Para algunos, esto es relativamente fácil de conseguir, mientras que, para otros, ya sea por ansiedad, depresión o trauma, la idea de buscar relaciones satisfactorias y establecer conexiones positivas puede resultar abrumadora. En tales casos, es esencial buscar asesoramiento profesional.

La terapia cristiana nos restaura para nuestra peregrinación diaria

Un profesional de la salud mental, anclado en la verdad y guiado por la fe, puede ayudar a las personas a desafiar las formas negativas y falsas de ver el mundo, a procesar y sanar viejas heridas, y a fomentar el desarrollo de nuevos comportamientos y hábitos positivos. Un buen consejero tendrá una comprensión cristiana del mundo y de la persona humana, en lugar de una comprensión secular: que las personas están orientadas hacia Dios, hacia las relaciones humanas auténticas y hacia la práctica de las virtudes que les ayudan a vislumbrar el cielo incluso ahora.

El asesoramiento implica compartir nuestra mente y nuestro corazón con otra persona con la esperanza de recuperar la salud y el bienestar del cuerpo, la mente y el alma. Por eso es tan importante que un consejero reconozca verdades fundamentales como la sacralidad de la vida humana dada por Dios, la santidad del matrimonio sacramental y la centralidad de la familia. Un consejero con una antropología teológica cristiana—es decir, la comprensión de nuestro origen y destino último en Dios—está mejor preparado para ayudarnos a superar los obstáculos que nos impiden seguir plenamente la llamada de Dios en nuestras vidas.

El asesoramiento, correctamente anclado en una antropología teológica cristiana, nos restaura y nos prepara para nuestra peregrinación diaria. A medida que recorremos este camino hacia el cielo, nos beneficiamos al darnos cuenta de que el propósito del asesoramiento no es eliminar todas las dificultades ni establecer una dependencia perpetua de la terapia.[22] La tera-

pia debería ayudarles a aceptar y abrazar los desafíos de sus vidas con la confianza que proviene de una relación preeminente con Dios y la sanación que se ofrece a través de la relación con su Hijo, el Médico Divino. Esta terapia puede ayudarnos en nuestra sanación y recuperación, y a recuperar la libertad de acción en nuestras vidas cotidianas.

Como católicos, entendemos que el sufrimiento, ya sea físico o mental, es una invitación a acercarnos a Cristo al pie de la cruz. Podemos encontrar un propósito y un significado en el sufrimiento si primero reconocemos que todos sufren en diferentes grados y que la paz es posible cuando el sufrimiento se ofrece a Dios con confianza y oración sincera. El cristiano puede aprender a aceptar e incluso a abrazar el sufrimiento, yendo más allá de las preocupaciones pur-

Como católicos, entendemos que el sufrimiento, ya sea físico o mental, es una invitación a acercarnos a Cristo al pie de la cruz.



amente personales y centrándose en el bien de los demás. A su vez, estas conexiones personales les fortalecen el valor y la compasión por los demás y les impulsan a trascender sus circunstancias.

La concepción católica del florecimiento humano se refiere a lo que la Iglesia ha dado en llamar el desarrollo integral de toda la persona, en mente y cuerpo, ordenado a la mayor felicidad posible en esta vida y a la comunión eterna con Dios en la visión beatífica. Como observó el santo Papa Pablo VI, la Iglesia es verdaderamente experta en la humanidad[23] y sabe que el florecimiento humano no puede reducirse simplemente a un intento de minimizar las experiencias negativas o maximizar las positivas. En su encíclica *Spe Salvi*, el Papa Benedicto XVI habla de la importancia de reconocer que ser humano significa abrazar tanto lo bueno como lo malo y, a través de estas experiencias, volverse cada vez con más confianza hacia Cristo:

> Es cuando intentamos evitar el sufrimiento alejándonos de todo lo que pueda implicar dolor, cuando tratamos de ahorrarnos el esfuerzo y el dolor de buscar la verdad, el amor y la bondad, cuando nos deslizamos hacia una vida vacía, en la que puede que no haya casi ningún dolor, pero la oscura sensación de falta de sentido y abandono es aún mayor. No es eludiendo o huyendo del sufrimiento como se sana, sino más bien por nuestra capacidad de aceptarlo, madurar a través de él y encontrarle sentido mediante la unión con Cristo, que sufrió con amor infinito.[24]

Sin embargo, el sufrimiento no debe confundirse con la desesperación. Si el sufrimiento es una dificultad que nos permite ver más allá de nosotros mismos, acercándose a Cristo y a los demás, la desesperación, por el contrario, carece de esa cualidad centrada en los demás. La desesperación es un dolor que les aísla de los demás, nos mantiene centrados en sus propias luchas y les ciega ante cualquier significado y propósito más amplio. Aunque el

Aunque el sufrimiento puede ser redentor para el cristiano, la desesperación no tiene ningún propósito positivo.

sufrimiento puede ser redentor para el cristiano, la desesperación no tiene ningún propósito positivo. Dios puede permitir el sufrimiento en nuestras vidas, pero prohíbe la desesperación. Cualquier persona que experimente una desesperación recurrente o implacable debe buscar ayuda y apoyo.

Todos somos peregrinos, viajando con la esperanza de la felicidad eterna con Dios en el cielo y con Cristo, el Médico Divino, como nuestro sanador y esperanza en la tierra. Nuestros caminos serán difíciles a veces. Cristo nos dice: «El que quiera seguirme, que se niegue a sí mismo, tome su cruz y me siga» (Mateo 16:24). Podemos estar seguros de que Cristo, nuestro amigo, es verdaderamente el Consejero maravilloso y el Príncipe de la Paz (Isaías 9:5). Estamos llamados a aceptar todo lo que Él nos permita soportar, sabiendo que, al llevar nuestras cargas con humildad y determinación, y con la ayuda de su gracia, podemos crecer en las virtudes del valor y la firmeza, así como en la fe, la esperanza y el amor. ¡Por la gracia de Dios, podemos luchar en este mundo por la felicidad eterna que Él promete a quienes le aman!

¡Por la gracia de Dios, podemos luchar en este mundo por la felicidad eterna que Él promete a quienes le aman!

Nuestra esperanza de felicidad eterna

Reflexionemos juntos en oración sobre la importancia de la fe y de «poner nuestra confianza en las promesas de Cristo y no confiar en nuestras propias fuerzas, sino en la ayuda de la gracia del Espíritu Santo» (CIC 1817). Debemos confiar en nuestra fe en los momentos difíciles.

También debemos estar dispuestos a actuar por el bien de quienes necesitan ayuda. En respuesta a las crecientes necesidades, la Diócesis Católica de Arlington ha creado un Consejo de Salud Mental. El objetivo de este consejo es ayudar a proporcionar orientación y recursos para apoyar a quienes experimentan problemas de salud mental significativos, así como a sus seres queridos. También nos comprometemos a ofrecer oportunidades de formación a los consejeros de salud mental para que puedan pre-

star mejor unos servicios transformadores basados en una antropología católica que hace hincapié en el carácter sagrado de toda vida humana y la dignidad de cada persona. Espero sinceramente que estos esfuerzos sean un faro para quienes claman ayuda en la oscuridad, de modo que puedan encontrar la ayuda que necesitan y llegar a experimentar la felicidad cristiana y el pleno florecimiento ahora y para siempre.

Por último, en nuestra vida cotidiana, reflexionemos sin cesar sobre la promesa de Dios: «Tú eres mío» (Isaías 43, 1). Oremos con humildad y confianza, buscando siempre que sea necesario la ayuda de expertos profesionales que son instrumentos de Cristo para nuestra curación. Participemos activamente en la vida sacramental de la Iglesia y apoyémonos unos a otros en nuestras comunidades parroquiales. Y que encontremos consuelo y paz en la frecuente recepción de la Eucaristía y en la adoración de aquel que promete salvarnos, por siempre y para siempre.

+Michael F. Burbidge

Bishop Michael F. Burbidge



Padre Celestial,
sanador de los enfermos,
escucha nuestras oraciones por nuestros hermanos y hermanas
que sufren en su mente y en su cuerpo.

En su misericordia y amor
devuélveles la salud
y concédeles fuerza y consuelo en tu Hijo
y a través de la presencia reconfortante
del Espíritu Santo, el Consolador.

Por nuestro Señor Jesucristo, tu Hijo,
que vive y reina contigo,
en la unidad del Espíritu Santo,
Dios por los siglos de los siglos. Amén.

RECURSOS

- **CatholicTherapists.com:** directorio nacional de profesionales de la salud mental seleccionados por su fiel adhesión al Magisterio de la Iglesia. catholictherapists.com
- **Asociación Católica de Psicoterapia:** organización profesional creada para apoyar a los profesionales de la salud mental mediante la promoción del desarrollo de la teoría psicológica y la práctica de la salud mental, que abarca una comprensión completa de la persona humana, la familia y la sociedad, en fidelidad al Magisterio de la Iglesia Católica. catholicpsychotherapy.org
- **Divine Mercy University:** centro internacional para el estudio científico de la psicología desde una perspectiva católica. divinemercy.edu
- **Campaña Nacional Católica de Salud Mental:** una iniciativa de la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (USCCB) que se lleva a cabo durante todo el año para animar a todas las personas de buena voluntad a responder a la actual crisis de salud mental en los Estados Unidos. usccb.org/mental-health

NOTAS FINALES

[1] El verbo griego ἁμαρτάνω (hamartanō, «errar el blanco») era originalmente un término de tiro con arco que se utilizaba para referirse a no dar en el blanco.

[2] La palabra griega «hamartia» es el término principal para referirse al pecado y aparece a lo largo de todo el Nuevo Testamento. Cuando Juan el Bautista posa su mirada en Jesús, por ejemplo, las Sagradas Escrituras recogen su declaración: «¡He aquí el Cordero de Dios, que quita los pecados (ἁμαρτίαν) del mundo!».

[3] 2 Pedro 3:8 (Nueva Versión Estándar Revisada; «Pero no ignoren este hecho, amados, que para el Señor un día es como mil años y mil años como un día»).

[4] Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales, «Mental Health by the Numbers» (La salud mental en cifras), https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-by-the-numbers/. Consultado el 25 de septiembre de 2025.

[5] Ibid.

[6] Ibid.

[7] Ibid.

[8] Ibid.

[9] Instituto de Estudios Familiares, «Growing Up Lonely: Generation Z» (Crecer en soledad: la generación Z), https://ifstudies.org/blog/growing-up-lonely-generation-z. Consultado el 29 de septiembre de 2025.

[10] Ballard Brief, Universidad Brigham Young, «Isolation among Generation Z in the United States» (El aislamiento entre la generación Z en Estados Unidos), https://ballardbrief.byu.edu/issue-briefs/isolation-among-generation-z-in-the-united-states. Consultado el 29 de septiembre de 2025.

[11] V. D. Kannan y P. J. Veazie, «Tendencias en Estados Unidos en materia de aislamiento social, compromiso social y compañía: a nivel nacional y por edad, sexo, raza/etnia, ingresos familiares y horas de trabajo, 2003-2020», SSM - Population Health 21 (2022): 101331.

[12] Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (Nueva York: Basic Books, 2011).

[13] Instituto de Estudios de la Familia, «Family Breakdown and America's Welfare System» (La desintegración familiar y el sistema de bienestar social estadounidense), https://ifstudies.org/blog/family-breakdown-and-americas-welfare-system. Consultado el 29 de septiembre de 2025.

[14] Ibid.

[15] Proyecto Making Caring Common, Escuela de Posgrado en Educación de Harvard, «Generación Z: significado y propósito», https://mcc.gse.harvard.edu/whats-new/gen-z-meaning-purpose. Consultado el 29 de septiembre de 2025.

[16] Ibid.

[17] Florida Atlantic University, «Estudio sobre las muertes por desesperanza», https://www.fau.edu/newsdesk/articles/deaths-of-despair-study.php. Consultado el 29 de septiembre de 2025.

[18] Maria Carmenza Mejia, Charles H. Hennekens, Robert S. Levine y Panagiota Kitsantas, «Deaths of Despair: A Major and Increasing Contributor to United States Deaths» (Muertes por desesperación: un factor importante y creciente en las muertes en Estados Unidos), Advances in Preven-

tive Medicine and Health Care 7 (6 de noviembre de 2024): 1062, https://doi.org/10.29011/2688-996X.001062.

[19] Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (USCCB), «Healing and Hope: A Catholic Response to Mental Health» (Sanación y esperanza: una respuesta católica a la salud mental), vídeo de YouTube, 5 de diciembre de 2025, https://www.youtube.com/watch?v=mS1C-v9lrXs.

[20] León XIV, Discurso a dos grupos de sacerdotes: a los participantes en el curso para formadores en seminarios y a los participantes en el capítulo general de los Hermanos Javerianos, discurso, Sala Clementina, Ciudad del Vaticano, 25 de julio de 2025, https://www.vatican.va/content/leo-xiv/en/speeches/2025/july/documents/20250725-sacerdoti.html.

[21] J. Holt-Lunstad, *World Psychiatry* 23, n.º 3 (16 de septiembre de 2024): 312-332.

[22] Abigail Shrier, *Bad Therapy: Why the Kids Aren't Growing Up* (Nueva York: Sentinel, 2024).

[23] Pablo VI, «Discurso del Santo Padre Pablo VI a la Organización de las Naciones Unidas», discurso, Naciones Unidas, Nueva York, 4 de octubre de 1965, Santa Sede, https://www.vatican.va/content/paul-vi/en/speeches/1965/documents/hf_p-vi_spe_19651004_united-nations.html..

[24] Benedicto XVI, Carta encíclica *Spe Salvi,* 30 de noviembre de 2007, 37.

Monseñor Michael F. Burbidge



El Reverendísimo Michael F. Burbidge es originario de Philadelphia, Pennsylvania. Asistió al Seminario San Carlos Borromeo y fue ordenado sacerdote de la Arquidiócesis de Philadelphia en 1984.

Mons. Burbidge posee una licenciatura en filosofía y una maestría en teología por el Seminario San Carlos Borromeo, una maestría en administración educativa por la Universidad de Villanova y un doctorado en educación por el Colegio de la Inmaculada.

Además de sus tareas sacerdotales en parroquias y escuelas, fue secretario administrativo del Arzobispo de Philadelphia de 1992 a 1999. En 1998, fue nombrado Prelado Honorario de Su Santidad el Papa Juan Pablo II con el título de Monseñor. En 1999, el entonces Monseñor Burbidge fue nombrado rector del Seminario San Carlos Borromeo. En 2002, fue ordenado obispo auxiliar de Philadelphia.

El 8 de junio de 2006, el Papa Benedicto XVI nombró a Monseñor Burbidge quinto obispo de la Diócesis Católica de Raleigh. El 4 de octubre de 2016, fue nombrado por el Papa Francisco cuarto obispo de la Diócesis Católica de Arlington y tomó posesión el 6 de diciembre de 2016 en la Catedral de Santo Tomás Moro.

El Obispo Burbidge es miembro de varios Consejos Directivos, como el de la Universidad Católica de América, el Seminario Mount St. Mary, la Basílica del Santuario Nacional de la Inmaculada Concepción, la Universidad Católica Internacional y el Comisariado de Tierra Santa.

Mons. Burbidge ha ocupado diversos cargos directivos en la Conferencia de Obispos Católicos de Estados Unidos y anteriormente fue Presidente del Comité de Clero, Vida Consagrada y Vocaciones de la USCCB, del Comité de Comunicaciones y del Comité de Actividades Pro-Vida.

En los últimos años, el Obispo Burbidge ha publicado cartas pastorales tituladas «En lenguas que todos pueden oír | Comunicando la esperanza de Cristo en tiempos de prueba» y "La Familia Cristiana, la Fecundación in Vitro y el Testimonio Heroico del Amor Verdadero".


CATHOLIC DIOCESE OF
ARLINGTON